

внутрішньої напруги, що може проявлятися в словесних сутичках або бійках.

Конфліктна поведінка може становити небезпеку для підлітка в тому випадку, коли він відмовляється шукати інші варіанти вирішення проблем і така модель стає для нього стереотипною. Це викривлює процес його соціалізації, робить неможливим розвиток навичок взаємодії з оточуючими та приводить до повної ізоляції.[5]

Підлітковий вік - найскладніший етап розвитку особистості, сповнений протиріччями, фізичними та особистісними змінами, коли вже сформоване почуття дорослості, а об'єктивно стати дорослим підліток ще не може.. Це період коли формуються соціальні установки, система цінностей, відношення до себе та вміння будувати здорові стосунки з людьми. Психологічна підтримка підлітків з боку батьків, вчителів і практичних психологів – основне завдання задля профілактики конфліктів.

Список літератури

1. Алпатова О.В. Вікова психологія: Навч.посіб. – К.: НАУ, 2017 – 148 с.
2. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. / О. В. Безпалько – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 208 с.
3. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки. 2-е вид.- К.: МАУП, 2013 – 186с .
4. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. ф-тів та від-нь ун-тів. —Харків: Фоліо, 2011. — 237 с
5. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч.посіб. — К.: ВПУ “Київ. у-нт”, 2008. — 308 с.

*Науковий керівник: Олександра АЛПАТОВА,
канд. психол. наук, професор*

УДК 159.9(043.2)

Марія ГОРДІЙЧУК

Національний авіаційний університет, Київ

АСЕРТИВНІСТЬ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сьогодні така риса особистості як асертивність привертає багато уваги, адже наше суспільство, на щастя, прагне до психологічного балансу та рівноваги. Асертивність створює найкращі передумови для оптимальної

взаємодії людини з соціумом, для саморозвитку, самореалізації та досягнення успіху у всіх сферах життя. Що є вкрай важливим та актуальним в такий складний та невизначений час.

Асертивність — це комплексна характеристика людини, здатної відстоювати свою точку зору, не порушуючи моральних прав іншої людини. Це навичка в ситуаціях зовнішнього тиску активно і наполегливо виражати свої почуття, при цьому легко кажучи «ні», якщо щось не подобається, а також це здатність в соціально прийнятний спосіб ефективно відстоювати та наполягати на своїх правах та позиціях. Це вміння відмовити й тактовно відстояти власні інтереси. І це про те, щоб ставити себе на перше місце. Взагалі слово «асертивність» перекладається як «наполегливість», тому його ще можна пояснювати як упевненість та прямолінійність у спілкуванні з іншими, чесне та доречне вираження почуттів, поглядів і потреб. Наприклад, будь-кого розізлить ситуація, коли людина неодноразово порушує слово. Проте це невдоволення можна виражати по-різному: накричати, розізлитися, знову промовчати чи спокійно поговорити. Асертивність не передбачає замовчування своїх емоцій та думок, проте вона передбачає неагресивну форму їх вираження [2;3;4].

Асертивність є протилежністю егоїзму та самовпевненості. Тому що егоїзм і сама поведінка егоїста характеризується тим, що дана особистість активно відстоює власні права, але абсолютно не звертає уваги на потреби інших, а за певних обставин навіть може переходити межі та кордони інших. При асертивності основною ведучою потребою і характеристикою є те, що асертивна особистість має високу повагу до себе і до оточуючих. Вона впевнена в собі, цінує себе, має реалістичні очікування, знає про свої цінності та права, відчуває, що інші люди прислухаються до неї та ставляться з повагою. А ще це все про знання своїх кордонів. Адже коли ви знаєте свої кордони - вами неможливо маніпулювати. І якщо ви хочете, щоб ваші кордони поважали, поважайте кордони інших людей. Але і тут виникає проблема: дуже часто відстоювання своєї межі може бути агресивним та дискомфортним для інших людей. Так ось і головна цінність асертивності – зробити це екологічно і для вас, і для оточуючих, тобто усвідомлювати свої особисті межі та право на «ні», а також усвідомлювати чужі особисті межі та право інших людей на «ні». Дуже часто, коли ми хочемо бути правими, відстояти свої кордони, ми забуваємо що в інших людей також є свої кордони, своя свобода. Тому відстоюючи свої кордони, необхідно зробити так, щоб вони не почали забирати свободу інших. І якщо ви хочете, щоб про ваші межі дізналися інші люди - вам потрібно про них сказати. Ви маєте визначити, де вони починаються, де закінчуються, що для вас важливо, як з вами можна чинити, а як ні. Й відповідно ви в

свою чергу маєте спитати про кордони інших. В кінці кінців розбіжностей та суперечок буде менше, і розв'язуватися їх буде легше. Адже асертивність – це майстерність спілкування без конфліктів, здатність досягнення компромісу, що, в свою чергу, призводить до запоруки соціальної стабільності й розвитку демократичних цінностей [1;3;6].

Асертивні люди зазвичай не подобаються людям, які наслідують інші види поведінки (агресивність, маніпулятивність). Часто люди, які відстоюють свої інтереси не подобаються оточуючим, які мають інші погляди. Бо, на сьогодні, найціннішою ознакою асертивності є здатність до незалежності, а незалежними людьми дуже важко керувати, маніпулювати, підкоряти та зневірювати [1].

В умовах невизначеності у період воєнного стану людям важко висловлювати свої почуття та невдоволення, свої проблеми та страхи, тому що їм здається, що їх ніхто не зрозуміє та вони такі одні. У такі важкі часи всім важко. Тому потрібно навчитися асертивно спілкуватися: з повагою, без осуду, так, щоб інші люди могли вас почути і, предметно аналізуючи свої помилки, виправити їх. Нам треба чути інших, приймати, пробачати, вибачатися, якщо помилилися і були грубими одне з одним. Нам потрібна виваженість, вміння чітко проговорювати свої потреби, неосудливість, розуміння, чесна і пряма комунікація, адекватне сприймання критики й гідне на неї реагування. Терпіти, зціпивши зуби, не допоможе. Треба комунікувати, спілкуватися та взаємодіяти. Але комунікувати – це не означає виплеснути всі емоції та почуття одне на одного. Це означає добирати слова, щоб прагнути до розуміння. Активно слухати співрозмовника, прислуховуватися до його бажань та потреб, та, якщо це вам не нашкодить і ви цього хочете, допомагати. Окрім того, що варто чути інших, надважливо прислухатися і до себе. А все це в результаті є основою асертивності. І тільки за таких умов наше суспільство психологічно здолає цю кризу [5].

Список літератури

1. Гук О. І. Асертивність як складова культури демократичного врядування. Науковий вісник. Демократичне врядування. Вип. 9. 2012. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeVr_2012_9_4
2. Мельничук С. К. Асертивність як детермінанта розвитку психологічного потенціалу студентів. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Сер. Психологія. Т. 17. Вип. 8. 2012. С. 407-413.
3. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2014. 200 с.

4. Подоляк Н. М. Психологічні особливості асертивності. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 108–111.

5. Шинкар М. І. Проблема асертивності в сучасному суспільстві. Вісник Національного університету оборони України. Сер. Питання психології. Т. 1. Вип. 54. 2020. С. 210-213.

6. Smith M. J. . When I say no, I feel guilty. New York: Bantam Books, 1975. 324 с

*Науковий керівник: Наталя ЛИТВИНЧУК,
ст. викладач*

УДК 159.92 (043.2)

Анна ДЖИМА
Національний авіаційний університет, Київ

РОЗВИТОК УВАГИ ТА ПАМ'ЯТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність теми розвитку пізнавальних процесів у дітей обумовлюється акселерацією поколінь. Саме у віці 6-10 років у дітей відбувається активний розвиток пізнавальних процесів, а саме: уваги, мислення, мовлення, сприймання, пам'яті та уяви. Дитина в цьому віці засвоює нову для себе інформацію, розв'язує задачі, розвивається та запам'ятовує, вона зацікавлена в оточуючому світі та прагне пізнавати його.

Також, розвиток особистості дитини тісно пов'язаний з її розумовими здібностями. Індивідуально – психологічні особливості особистості, забезпечують різного виду досягнення в тій чи іншій діяльності.

Розвиток таких пізнавальних процесів як, увага та пам'ять визначається поєднанням зовнішніх і внутрішніх умов у їх взаємодії. В їх розвитку також, бере велику роль навчання, спілкування, виховання.

Розвиток уваги та пам'яті, можна назвати - тривалим процесом. У процесі їх розвитку, з віком, відбувається якісна перебудова цих пізнавальних процесів. С.Л. Рубінштейн підкреслює, що розвиток здібностей відбувається по спіралі: реалізують можливості, які представляють здатність одного рівня, відкриває можливості для подальшого розвитку здібностей більш високого рівня.

Завдання дорослих полягає в тому, щоб різними методами допомогти розвинути дітям ці процеси та подолати труднощі у розвитку. Дорослі повинні знати та пам'ятати про вікові особливості дитини,